

イタリアン冷や汁ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：330kcal 🧂 塩分：2.8g

「冷や汁」の本来手間のかかる「魚を焼いてほぐして骨を取る」という工程を、サバ缶を使うことでより簡単にできます。
少量のオリーブオイルとクミンシードで爽やかな香りがプラスされ、魚臭さが大幅に軽減します。
丸くくりぬいた豆腐の中にモッツアレラチーズを紛れさせ、ちょっぴり楽しいサプライズ♪

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】

純米米粉のお米100%ビーフンならではの、芳醇な米の香りとコシのある食感を最大限に生かす料理にしたい！という思いから、「米に合う料理にする」という部分だけはブレない様に試行錯誤し、「冷や汁」レシピを考案しました。
宮崎県で受け継がれてきた郷土料理「冷や汁」を可愛らしく盛りつける事で、写真映える夏のおもてなしにぴったりな一品になりました。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 3～4人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）	白だし（お好みで）：大さじ1～2（18～36g）
サバの水煮缶：1缶	冷水：500cc
ひとくちモッツアレラチーズ：1パック	みょうが：1-2本
ミニトマト：1パック	大葉：6枚
木綿豆腐：1パック	ピーナッツ：適量
きゅうり：1本	オリーブオイル：適量
味噌：大さじ3（54g）	クミンシード：適量
生姜汁：大さじ1（18g）	
白いりごま：大さじ2（18g）	

作り方

- (1)
サバ缶は身と缶汁に分け、身は軽くほぐしておく。
大葉・みょうがは千切りしておく。
ミニトマトはヘタを取り、上部に少し切れ目を入れて湯むきをする。
- (2)
・味噌をアルミホイルの上に5mm厚さに広げ、焼きグリルかオーブントースタで炙る。
・ピーナッツはビニール袋に入れ、すりこぎで粗めに砕く。
・木綿豆腐は厚さを半分に切り、重ねたキッチンペーパーの上に置き、軽く水切りをする。
・豆腐ときゅうりをくりぬき器で丸くくりぬく。
- (3)
白ごまをフライパンで炒り、すり鉢でする。
- (4)
2にサバ缶の汁・焼いた味噌・生姜汁・味噌を入れ、冷水を入れてゆるめる。
味を見てお好みで白だしを入れる。
- (5)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとったらオリーブオイルを少量まぶす。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説
- (6)
器へビーフンを盛りつける。
4を入れ、ミニトマト・くり抜いた豆腐・きゅうり・サバ缶・モッツアレラチーズ・大葉・みょうが・ピーナッツを盛りつける。
お好みでオリーブオイル・クミンシードをかける。